

ほけんだより 12月

令和5年12月1日
川口市立領家中学校
保健室 No. 9

12月保健目標 「かぜを予防しよう」



全部覚えて、全部実行!!

冬の感染症予防クイズ

- 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。
- 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。
- 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
- 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。
- インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。



キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご 抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク 学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ 集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

答え: 1 石けん、手首 2 かぜ・インフルエンザ、マスク、あご 3 換気、風 4 抵抗力、生活リズム 5 出席停止、医師

風邪? かな! と思ったら...

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



じぶんメンテナンス

視力やむし歯など健康診断で異常がみられた人は、自分の時間が増える冬休みの機会を使って、早めに病院に行きましょう。早く治療ができれば、症状が軽いうちに治すことができます。新学期は自分の体を万全にして迎えましょう。特に、3年生は、受験を控えていること、「川口市子ども医療費」を使用できるのが中学3年生までであることから必ず年度内に受診してください!

今年も残すところ約1か月となりました。冬が一層深まり、毎日寒い日が続きますね。冬休みは生活習慣が乱れがちになると思います。いつも以上に自分の心と体を大事に生活してください! (私も気をつけます😊) 少し早いですが、今年もありがとうございました。来年もよろしくお祈りします。



12月1日 世界エイズデー



令和5年「世界エイズデー（12月1日）キャンペーンテーマ」

あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!

12月1日はWHO（世界保健機関）が定めた世界エイズデーです。

治療法の進歩で、HIV の早期治療、エイズの発症を防ぐことができ、HIV に感染していない人と同じような生活を送ることができるようになってきました。治療法の進歩で HIV 陽性者の生活は大きく変わり、予防にも様々な選択肢が用意されるようになりました。

しかし、現状はそのような変化が十分に伝わっておらず、「治療法がなく死に至る病」だった時代の認識にとどまっている場合が少なくないようです。UPDATE がされないままになっており、差別や偏見が今もうまれています。

HIV への差別や偏見の解消に向けて、みなさんもこの機会に HIV について知り、考えてみましょう。



エイズって何？

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気です。
HIV＝エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症は予防できます。



どうやって
感染するの
？

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活のなかで感染することはありません。

感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査できます。

Meaning of “RED RIBBON”.

「レッドリボン（赤いリボン）」は古くからヨーロッパに伝承される風習のひとつで、もともと病気や事故で人生を全うできなかった人々への追悼の気持ちを表すものでした。

この「レッドリボン」がエイズのために使われ始めたのは、アメリカでエイズが社会的な問題となってきた 1990 年ごろのことです。このころ、演劇や音楽などで活動するニューヨークのアーティストたちにもエイズが広がり、エイズで死亡する人々が増えていきました。そうした仲間たちに対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援を示すため、「赤いリボン」をシンボルにした運動が始まりました。

「レッドリボン」はあなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。

こんなときは感染しません

- ★せきやくしゃみ
- ★握手
- ★便座・つり革・ドアノブ
- ★プールや温泉
- ★蚊にさされる
- ★鍋など同じ食べ物をつつくこと

大丈夫！

